# ഉല്ലാസപ്പറവകൾ
## വർക്ക്ബുക്ക്

**ആരോഗ്യ ജീവിത നൈപുണി വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതി**

Health Education and Lifeskill Programme (HELP)

## സ്റ്റാന്റേർഡ് V

വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്
കേരളസർക്കാർ

**2019**

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT)

വിദ്യാഭവൻ, പൂജപ്പുര, തിരുവനന്തപുരം 695 012

**തയാറാക്കിയത്**

**സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT)**
**വിദ്യാഭവൻ, പൂജപ്പുര**
**തിരുവനന്തപുരം-12**

**വെബ്സൈറ്റ്**

www.scertkerala.gov.in

**ഇ-മെയിൽ**

scertkerala@gmail.com

**ഒന്നാം പതിപ്പ് : 2014, രണ്ടാം പതിപ്പ് : 2016, മൂന്നാം പതിപ്പ് : 2018**



© കേരളസർക്കാർ വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്



**അക്കാദമിക് കോ-ഓഡിനേറ്റർ**

**ഡോ. മീന. എസ്,** അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ

**ഡി.റ്റി.പി**

**എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി കമ്പ്യൂട്ടർ ലാബ്**

**കവർ ഡിസൈൻ & ഇല്ലുസ്ട്രേഷൻസ്**

**സുധീർ. പി.വൈ**

**ഡിസൈൻ & ലേഔട്ട്**

**ഫൗസിയ സുധീർ**

**Fourth Edition 2019**

**പ്രിയപ്പെട്ട കുട്ടികളെ,**

ജീവിതത്തിലെ സന്തോഷം നിറഞ്ഞ കാലഘട്ടത്തിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന നിങ്ങൾക്ക്, ജീവിതവിജയത്തിനാവശ്യമായ നൈപുണികൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് അവസരം നൽകുന്ന ഏതാനും പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഈ വർക്ക്ബുക്കിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ശാരീരിക മാനസിക വളർച്ചയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിങ്ങളുടെ സംശയങ്ങൾക്കുള്ള മറുപടികളും, വ്യക്തി-പരിസര ശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളും ഇതിലുണ്ട്. ആഹാരം, സുരക്ഷ, സ്വയം ക്രമീകരണം, ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും കടമകളും, തുടങ്ങിയവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളും ഈ വർക്ക്ബുക്കിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ നാം പരിചയപ്പെടുന്നു.

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി) യൂനിസെഫിന്റെ പങ്കാളിത്തത്തോടെ നടത്തിയ ശിൽപ്പശാലകളിലാണ് ഈ അനുബന്ധ പാഠ്യപദ്ധതി തയാറാക്കിയിട്ടുള്ളത്.

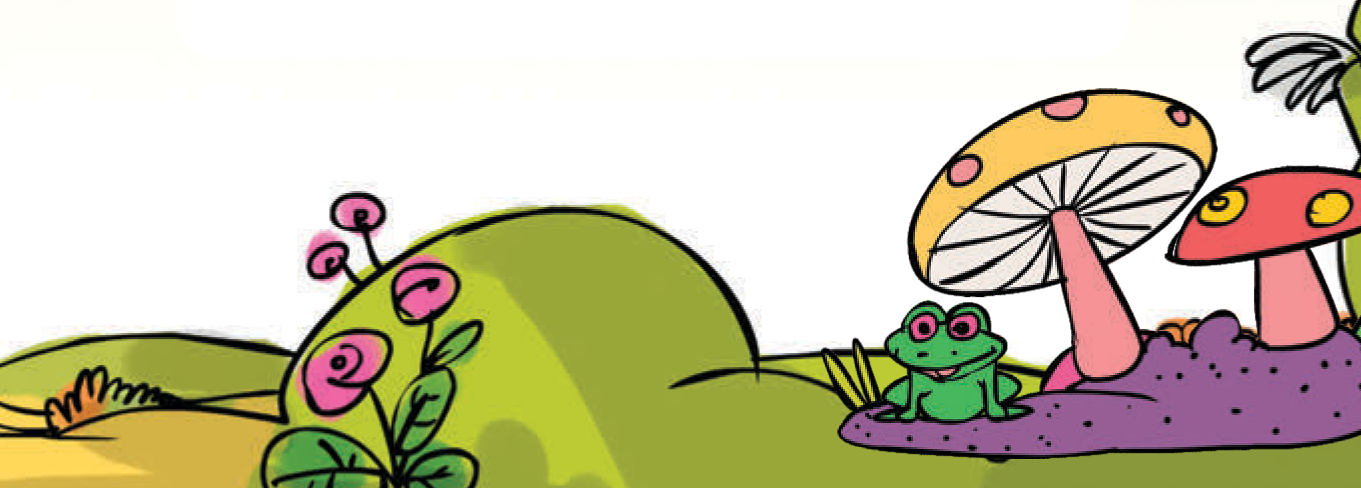
കേവലമായ അറിവുകൾക്കപ്പുറം ലോകാരോഗ്യസംഘടന (WHO) നിർദേശിച്ച പ്രകാരം പത്ത് ജീവിതനൈപുണികളുടെ വികാസം സാധ്യമാകുന്ന രീതിയിലാണ് ഈ വർക്ക്ബുക്ക് രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്.

ടീച്ചറുടെ നിർദേശമനുസരിച്ച് ഇതിലെ ഓരോ പ്രവർത്തനവും നിങ്ങൾ ഏറ്റെടുത്ത് ചെയ്യണം. മറ്റു വിഷയങ്ങളുടെ പഠനത്തോടൊപ്പം, നമ്മുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനും ജീവിതവിജയത്തിനുമായി ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്നതിന് നമുക്ക് ഒന്നിച്ച് മുന്നേറാം.

സന്തോഷകരമായ ജീവിതത്തിന് വേണ്ടി...

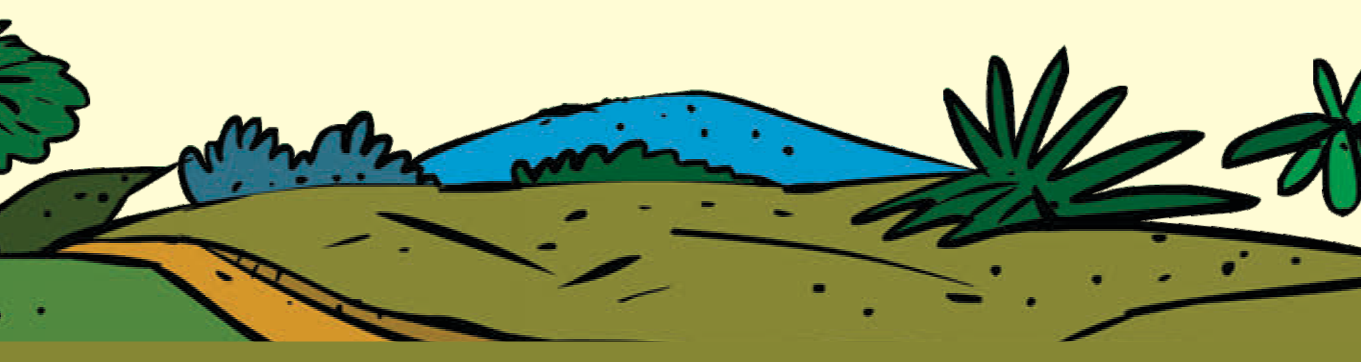
തിരുവനന്തപുരം

**ഡോ. ജെ. പ്രസാദ്**
ഡയറക്ടർ, എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി, കേരളം



# ഉള്ളടക്കം


| ക്രമനമ്പർ | യൂണിറ്റ് | പേജ് |
|---|---|---|
| 1 | മാലിന്യമേ.... വിട | 1 - 2 |
| 2 | A മുതൽ K വരെ | 3 - 6 |
| 3 | രക്ഷനേടാം | 7 - 10 |
| 4 | സമയം എന്നോടൊപ്പം | 11 - 14 |
| 5 | വൃത്തിയുള്ള ഞാൻ | 15 - 17 |
| 6 | ഞാൻ... എന്റെ കഴിവുകൾ | 18 - 20 |
| 7 | ഞാൻ വളർന്ന്... വളർന്ന്... വളർന്ന് | 21 - 28 |
| 8 | നമ്മളെല്ലാം ഒന്നാണ് | 29 - 30 |

വർക്ക്ഷീറ്റ് 1

യൂണിറ്റ് 1

# മാലിന്യമേ.... വിട

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ എന്തു മലിനീകരണവും ദോഷവും ആണ് ഉണ്ടാക്കുന്നത് എന്ന് കുറിക്കുക.

....................................
....................................
....................................
....................................
....................................
....................................
....................................

....................................
....................................
....................................
....................................
....................................
....................................
....................................

വർക്ക്ഷീറ്റ് 2

യൂണിറ്റ് 2 **A മുതൽ K വരെ**

## മനുവിന്റെ ഡയറി

ജൂൺ 1

പുതിയ സ്കൂളിൽ ചേർന്നിട്ട് ആദ്യമായി പോയദിവസം. ഞാൻ സന്തോഷത്തോടെയല്ല തിരിച്ചുവന്നത്. രാവിലെ മുതൽ തോരാ മഴ.വൈദ്യുതിയുമില്ല. ക്ലാസിൽ വെളിച്ചക്കുറവും ഉണ്ട്. ആദ്യ പീരിയഡ് മലയാളം. ക്ലാസിൽ ടീച്ചർ പുസ്തകം വായിക്കാൻ പറഞ്ഞു. പക്ഷേ എനിക്ക് വായിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. ഞാൻ അക്ഷരങ്ങൾ ശരിക്കും കാണുന്നുണ്ടായിരുന്നില്ല. ആകെ നാണക്കേടായി. അറിയാത്തതുകൊണ്ടാണ് വായിക്കാത്തത് എന്നാണ് മറ്റ് കുട്ടികൾ കരുതിയത്. എന്നാൽ എനിക്ക് കാഴ്ചയ്ക്ക് എന്തോ പ്രശ്നമുണ്ടെന്ന് പറഞ്ഞത് ടീച്ചറാണ്. ഡോക്ടറെ കാണണം എന്നും പറഞ്ഞു. നാളെ രാവിലെ ഡോക്ടറെ കാണാൻ പോകുന്നുണ്ട്. എന്താണാവോ എന്റെ അസുഖം?......

വർക്ക്ഷീറ്റ് 3

## വിളർച്ചയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- ..........................................................................
- ..........................................................................
- ..........................................................................
- ..........................................................................
- ..........................................................................
- ..........................................................................

## വിളർച്ചയുടെ കാരണങ്ങൾ

- ..........................................................................
- ..........................................................................
- ..........................................................................
- ..........................................................................
- ..........................................................................
- ..........................................................................

## വിളർച്ച കൊണ്ടുണ്ടാവുന്ന ദോഷങ്ങൾ

•..........................................................................

•..........................................................................

•..........................................................................

•..........................................................................

•..........................................................................

•..........................................................................

•..........................................................................

•..........................................................................

•..........................................................................

•..........................................................................

•..........................................................................

•..........................................................................

## വിളർച്ചയെ പ്രതിരോധിക്കുവാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ

- ............................................................................
- ............................................................................
- ............................................................................
- ............................................................................

## എന്റെ തീരുമാനങ്ങൾ

- ............................................................................
- ............................................................................
- ............................................................................
- ............................................................................
- ............................................................................
- ............................................................................
- ............................................................................
- ............................................................................
- ............................................................................
- ............................................................................

വർക്ക്ഷീറ്റ് 4

യൂണിറ്റ് 3

# രക്ഷനേടാം

| അപകടം | കാരണം | മുൻകരുതൽ |
|---|---|---|
| വീഴൽ | •......................... | •......................... |
| | •......................... | •......................... |
| | •......................... | •......................... |
| | •......................... | •......................... |
| | •......................... | •......................... |
| വാഹനാപകടം | •......................... | •......................... |
| | •......................... | •......................... |
| | •......................... | •......................... |
| | •......................... | •......................... |
| | •......................... | •......................... |
| തീപ്പൊള്ളൽ | •......................... | •......................... |
| | •......................... | •......................... |
| | •......................... | •......................... |
| | •......................... | •......................... |
| | •......................... | •......................... |

| അപകടം | കാരണം | മുൻകരുതൽ |
|---|---|---|
| വൈദ്യുതാഘാതം | •......................... | •......................... |
| | •......................... | •......................... |
| | •......................... | •......................... |
| | •......................... | •......................... |
| | •......................... | •......................... |
| വെള്ളത്തിൽ വീഴൽ | •......................... | •......................... |
| | •......................... | •......................... |
| | •......................... | •......................... |
| | •......................... | •......................... |
| | •......................... | •......................... |
| ദോഷകരമായ ആഹാരം | •......................... | •......................... |
| (ഭക്ഷ്യവിഷബാധ) | •......................... | •......................... |
| | •......................... | •......................... |
| | •......................... | •......................... |
| | •......................... | •......................... |

വർക്ക്ഷീറ്റ് 5

## പ്രഥമശുശ്രൂഷയെക്കുറിച്ച് ഞാൻ മനസ്സിലാക്കിയ കാര്യങ്ങൾ

1. മുറിവേറ്റാൽ

- ..........................................................................
- ..........................................................................
- ..........................................................................
- ..........................................................................
- ..........................................................................
- ..........................................................................

2. തീപ്പൊള്ളലേറ്റാൽ

- ..........................................................................
- ..........................................................................
- ..........................................................................
- ..........................................................................
- ..........................................................................
- ..........................................................................

3. വൈദ്യുതാഘാതമേറ്റാൽ

- ..............................................................................
- ..............................................................................
- ..............................................................................
- ..............................................................................
- ..............................................................................
- ..............................................................................

4. വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിയാൽ

- ..............................................................................
- ..............................................................................
- ..............................................................................
- ..............................................................................
- ..............................................................................
- ..............................................................................

വർക്ക്ഷീറ്റ് 6

സീൻ – 1

സ്കൂൾ ഓഫീസിൽ നിന്ന് മടങ്ങി വരുന്ന മാലുവും ശ്യാമയും.

മാലു : നിനക്ക് എന്താ സ്കോളർഷിപ്പ് കിട്ടാത്തത്?..... നീയായിരുന്നല്ലോ എന്നേക്കാൾ പരീക്ഷയ്ക്ക് കൂടുതൽ തയാറെടുത്തിരുന്നത്.

ശ്യാമ : (ദുഃഖത്തോടെയും നിരാശയോടെയും...) ഒന്നും പറയേണ്ട... പരീക്ഷയ്ക്ക് സമയം തികഞ്ഞിരുന്നില്ല. എന്നിരുന്നാലും സ്കോളർഷിപ്പ് കിട്ടും എന്നു തന്നെയായിരുന്നു എന്റെയും പ്രതീക്ഷ.

മാലു : നിനക്ക് കിട്ടാത്തതിൽ എനിക്കും സങ്കടം തോന്നുന്നു. സാരമില്ല. അടുത്ത പ്രാവശ്യം നമുക്ക് വിജയിക്കാം. (സങ്കടത്തോടെ അവർ ക്ലാസിലേയ്ക്ക് വരുന്നു.)

സീൻ – 2

(വൈകുന്നേരം. ശ്യാമയുടെ വീട്. വീടിന്റെ മുറ്റത്ത് മകളെ കാത്തു നിൽക്കുന്ന അമ്മ. സങ്കടത്തോടെ നടന്നു വരുന്ന ശ്യാമ. കുനിഞ്ഞ ശിരസ്സുമായി മകൾ അമ്മയുടെ മുന്നിൽ വന്നു നിൽക്കുന്നു. അവളുടെ മുഖം പിടിച്ചുയർത്തിക്കൊണ്ട്....).

അമ്മ : എന്താ മോളേ..... എന്തുപറ്റി? നീ എന്തിനാ സങ്കടപ്പെടുന്നേ.....?

മകൾ : അമ്മേ എനിക്ക് സ്കോളർഷിപ്പ് കിട്ടിയില്ല. (അവൾ വിതുമ്പുന്നു).

അമ്മ : സാരമില്ല മോളേ.... നഗരത്തിലെ സ്കൂളിൽ പോയി എഴുതിയ പരീക്ഷയല്ലേ? അന്നല്ലേ നീ താമസിച്ച് പരീക്ഷയ്ക്ക് ചെന്നത്. എത്ര പറഞ്ഞിട്ടും നീ അനുസരിച്ചില്ലല്ലോ? നേരത്തെ എണീക്കണമെന്നും നേരത്തെ പരീക്ഷയ്ക്ക് എത്തണമെന്നും ഞാൻ എത്ര തവണ പറഞ്ഞു. ഇത് നിനക്കൊരു പാഠമായിരിക്കട്ടെ....

നിറഞ്ഞ കണ്ണുകളോടെ അവൾ വരാന്തയിലെ ഘടികാരത്തിലേക്ക് നോക്കി നിൽക്കുന്നു.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 7

# എന്റെ ഒരു ദിവസം

തന്നിരിക്കുന്ന സമയത്തു ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക.

| സമയം | പ്രവൃത്തി ദിവസം | ഒഴിവുദിവസം |
|---|---|---|
| 6.00 am to7.00 am | | |
| 7.00 am to 8.00 am | | |
| 8.00 am to 9.00 am | | |
| 9.00 am | | |
| 10.00 am-1.pm | | |
| 1.00pm-2.00pm | | |
| 2.00pm-4.00pm | | |
| 4.00pm to 5.00 pm | | |
| 5.00pm | | |
| 6.00pm to 7.00 pm | | |
| 7.00pm to 8.00 pm | | |
| 8.00pm to 9.00 pm | | |
| 9.00pm | | |

## എന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഞാൻ വരുത്തേണ്ട മാറ്റങ്ങൾ

- ......................................................................................
- ......................................................................................
- ......................................................................................
- ......................................................................................
- ......................................................................................
- ......................................................................................
- ......................................................................................
- ......................................................................................
- ......................................................................................
- ......................................................................................
- ......................................................................................
- ......................................................................................

വർക്ക്ഷീറ്റ് 8

യൂണിറ്റ് 5

# വൃത്തിയുള്ള ഞാൻ

## വ്യക്തിശുചിത്വം: സ്വയം വിലയിരുത്തൽ ഫോർമാറ്റ്
(ബാധകമായ കോളത്തിൽ '✓' മാർക്ക് ഇടുക)

| ക്രമ നമ്പർ | ശുചിത്വശീലം | എല്ലായ്പ്പോഴും/ ദിവസവും | വല്ലപ്പോഴും | തീരെയില്ല |
|---|---|---|---|---|
| 1 | രാവിലെ കുളിക്കാറുണ്ട് | | | |
| 2 | വൈകുന്നേരം കുളിക്കാറുണ്ട് | | | |
| 3 | രാവിലെ പല്ലുതേയ്ക്കാറുണ്ട് | | | |
| 4 | രാത്രി പല്ലുതേയ്ക്കാറുണ്ട് | | | |
| 5 | ആഹാരത്തിന് മുമ്പ് കൈയും വായും വൃത്തിയാക്കാറുണ്ട് | | | |
| 6 | ആഹാരത്തിന് ശേഷം കൈയും വായും വൃത്തിയാക്കാറുണ്ട് | | | |
| 7 | നഖം കടിക്കാറുണ്ട് | | | |
| 8 | നഖം വെട്ടിവൃത്തി യാക്കാറുണ്ട് | | | |

| ക്രമ നമ്പർ | ശുചിത്വശീലം | എല്ലായ്പ്പോഴും/ ദിവസവും | വല്ലപ്പോഴും | തീരെയില്ല |
|---|---|---|---|---|
| 9 | തലമുടിചീകി വൃത്തിയാക്കാറുണ്ട് | | | |
| 10 | കഴുകി ഉണക്കിയ വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രങ്ങളാണ് ധരിക്കുന്നത് | | | |
| 11 | നനഞ്ഞ അടിവസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കാറുണ്ട് | | | |
| 12 | ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങൾ പതിവായി ധരിക്കാറുണ്ട്. | | | |
| 13 | ടോയ്‌ലറ്റ് ഉപയോഗി ക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ടോയ്‌ലറ്റിൽ വെള്ളമൊഴിക്കാറുണ്ട്. | | | |
| 14 | ടോയ്‌ലറ്റ് ഉപയോഗിച്ച തിനുശേഷംടോയ്‌ലറ്റിൽ വെള്ളമൊഴിച്ച് വൃത്തിയാക്കാറുണ്ട്. | | | |
| 15 | ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയ ശേഷം ശരീരഭാഗങ്ങൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കാറുണ്ട് | | | |
| 16 | തുമ്മുകയോചുമയ്ക്കു കയോ ചെയ്യുമ്പോൾ വായ് പൊത്താറുണ്ട് | | | |
| 17 | പൊതുസ്ഥലത്ത് തുപ്പുകയോ മൂക്കു ചീറ്റുകയോ ചെയ്യാ റുണ്ട്. | | | |

## വർക്ക്ഷീറ്റ് 9

### വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുന്ന വ്യക്തി

| ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ | ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ |
|---|---|
| | |

## യൂണിറ്റ് 6 ഞാൻ... എന്റെ കഴിവുകൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 10

**വർക്ക്ഷീറ്റിൽ 1 മുതൽ 6 വരെ ഇനങ്ങളിൽ അനുയോജ്യമായവയിൽ '✓' മാർക്കിടുക. 7 മുതൽ 9 വരെ ഇനങ്ങൾക്ക് നേരെ കഴിവുകൾ എന്തൊക്കെയാണെന്നും എഴുതണം.**

| ക്രമ നമ്പർ | വ്യക്തി വൈശിഷ്ട്യങ്ങൾ, കഴിവുകൾ | എ | ബി | സി |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ജോലികൾ ഏറ്റെടുക്കൽ | സ്വയം ഏറ്റെടുക്കുന്നു | മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രേരണ കൊണ്ട് ഏറ്റെടുക്കുന്നു | നിർബന്ധിച്ചാൽ മാത്രം ഏറ്റെടുക്കുന്നു |
| 2 | സമയനിഷ്ഠ | പൂർണമായും പാലിക്കുന്നു | ആവുന്നത്ര പാലിക്കുന്നു | പാലിക്കാറില്ല |
| 3 | സഹകരണ മനോഭാവം | വളരെ കൂടുതൽ | മിതമായി | തീരെയില്ല |
| 4 | വ്യക്തിശുചിത്വം | കൃത്യമായും പാലിക്കുന്നു | വല്ലപ്പോഴും പാലിക്കുന്നു | ശ്രദ്ധിക്കാറില്ല |
| 5 | സത്യസന്ധത | പൂർണമായും പാലിക്കുന്നു | ചിലപ്പോൾ മാത്രം പാലിക്കുന്നു | പാലിക്കാറില്ല |
| 6 | മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാനുള്ള താൽപര്യം | വളരെ കൂടുതൽ | മിതമായി | തീരെയില്ല |

| ക്രമ നമ്പർ | എന്റെ കഴിവുകൾ | |
|---|---|---|
| 7 | കലാപരമായ കഴിവുകൾ | |
| 8 | കായികമായ കഴിവുകൾ | |
| 9 | സാഹിത്യപരമായകഴിവുകൾ | |

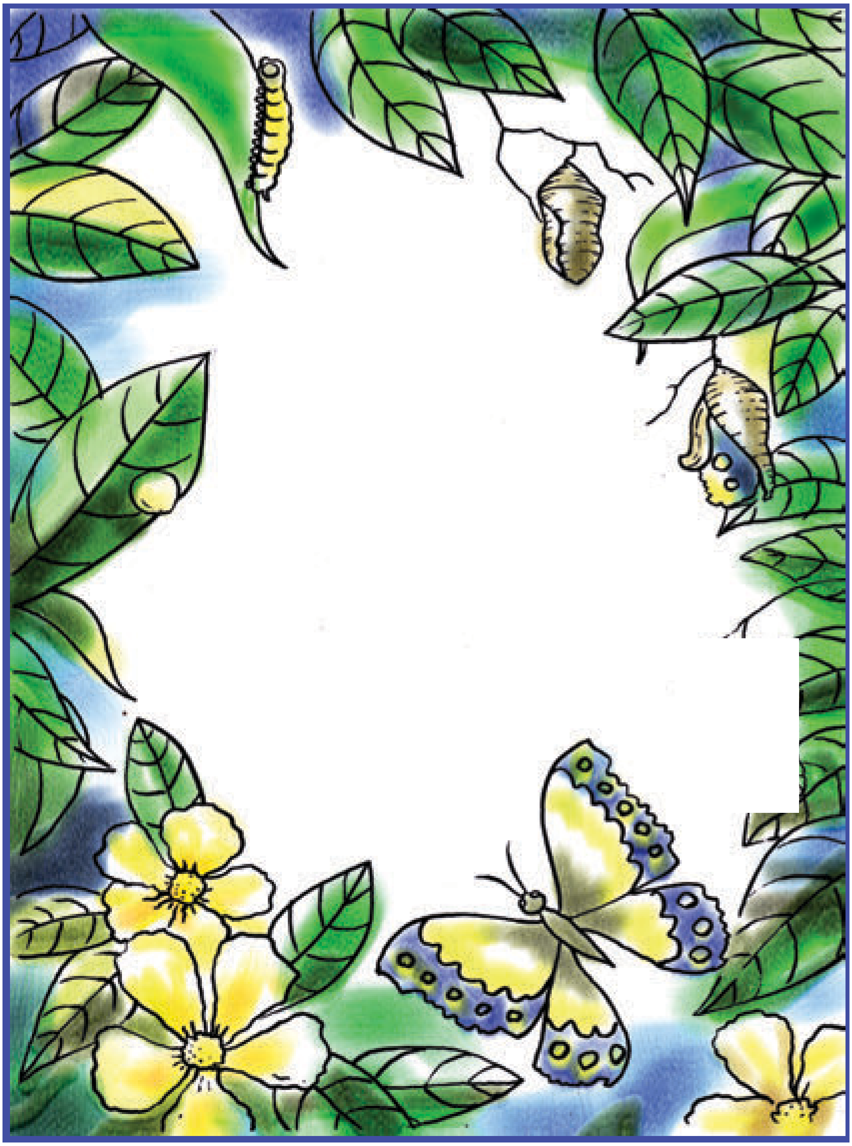
**പട്ടികയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ നിങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ/പരിമിതികൾ/മെച്ചപ്പെടുത്തേണ്ട മേഖലകൾ എന്നിവയെ കുറിച്ച് ഒരു കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.**

• ......................................................................................................
• ......................................................................................................
• ......................................................................................................
• ......................................................................................................
• ......................................................................................................
• ......................................................................................................
• ......................................................................................................
• ......................................................................................................
• ......................................................................................................
• ......................................................................................................
• ......................................................................................................
• ......................................................................................................
• ......................................................................................................
• ......................................................................................................

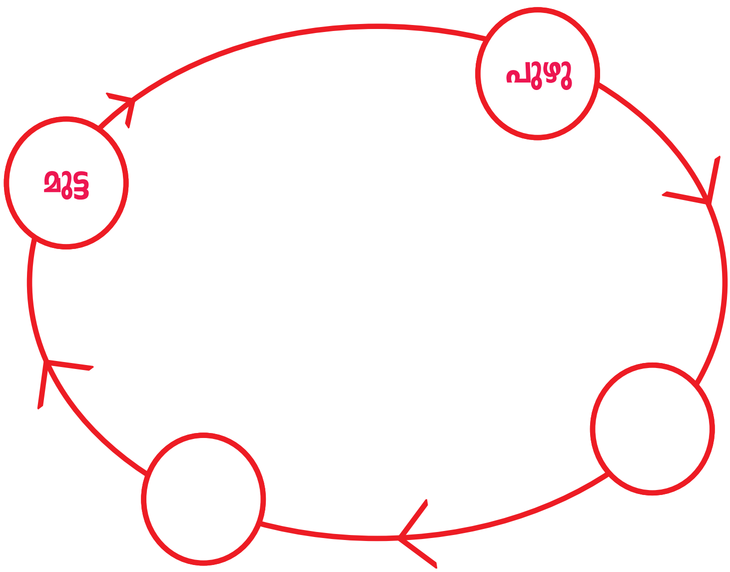
യൂണിറ്റ്
7

# ഞാൻ വളർന്ന്...വളർന്ന്...വളർന്ന്

വർക്ക്ഷീറ്റ് 11

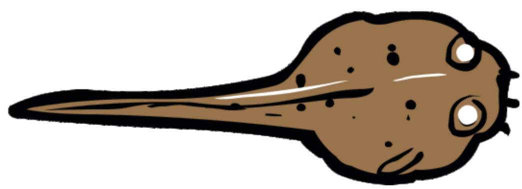


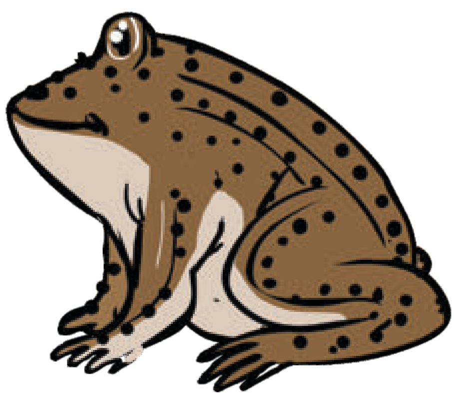
## ചിത്രശലഭത്തിന്റെ വളർച്ചാഘട്ടങ്ങൾ പൂരിപ്പിക്കുക.



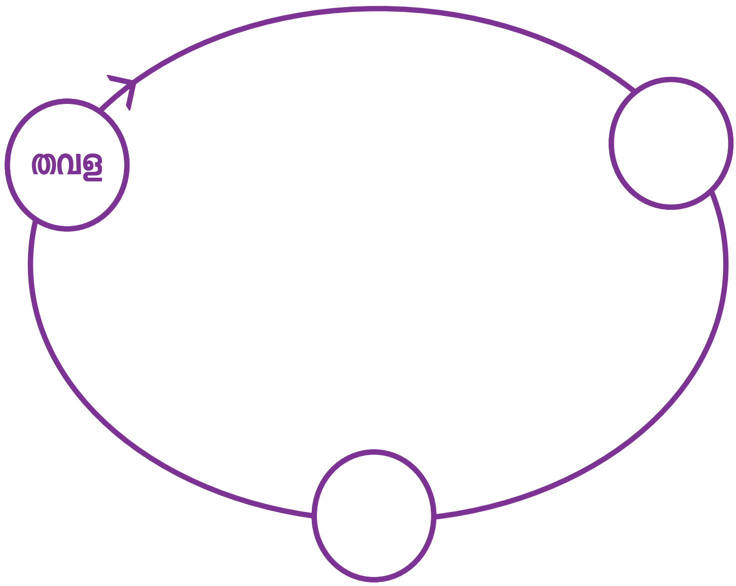

ഞാൻ കണ്ടെത്തിയത്

- ..........................................................................................
- ..........................................................................................
- ..........................................................................................
- ..........................................................................................
- ..........................................................................................
- ..........................................................................................
- ..........................................................................................





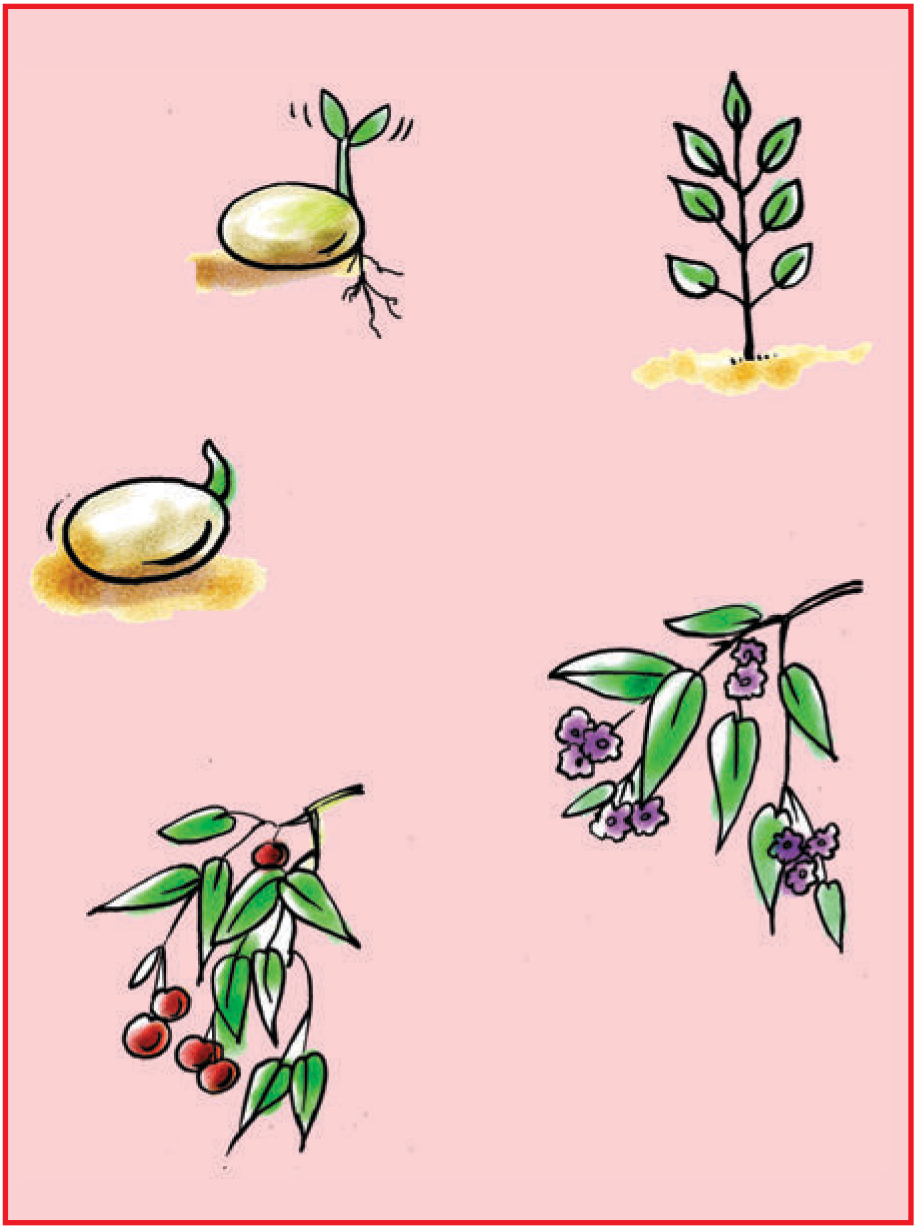
## തവളയുടെ വളർച്ചാഘട്ടങ്ങൾ പൂരിപ്പിക്കുക.



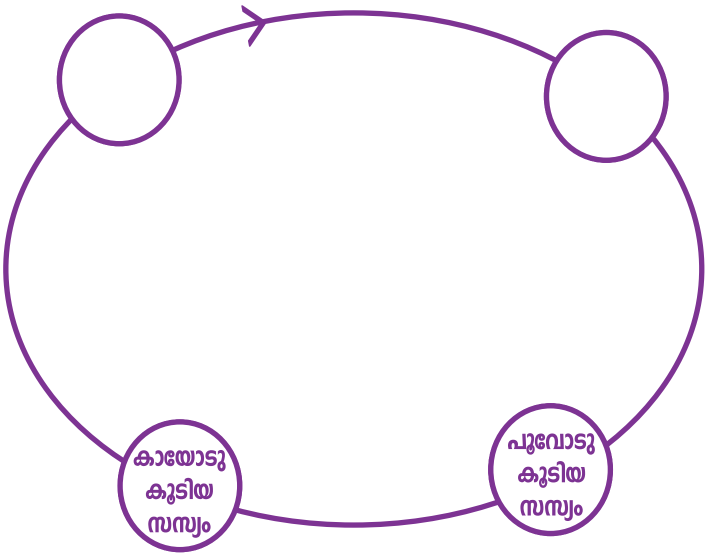

**ഞാൻ കണ്ടെത്തിയത്**

- ..........................................................................
- ..........................................................................
- ..........................................................................
- ..........................................................................
- ..........................................................................
- ..........................................................................
- ..........................................................................

വർക്ക്ഷീറ്റ് 13

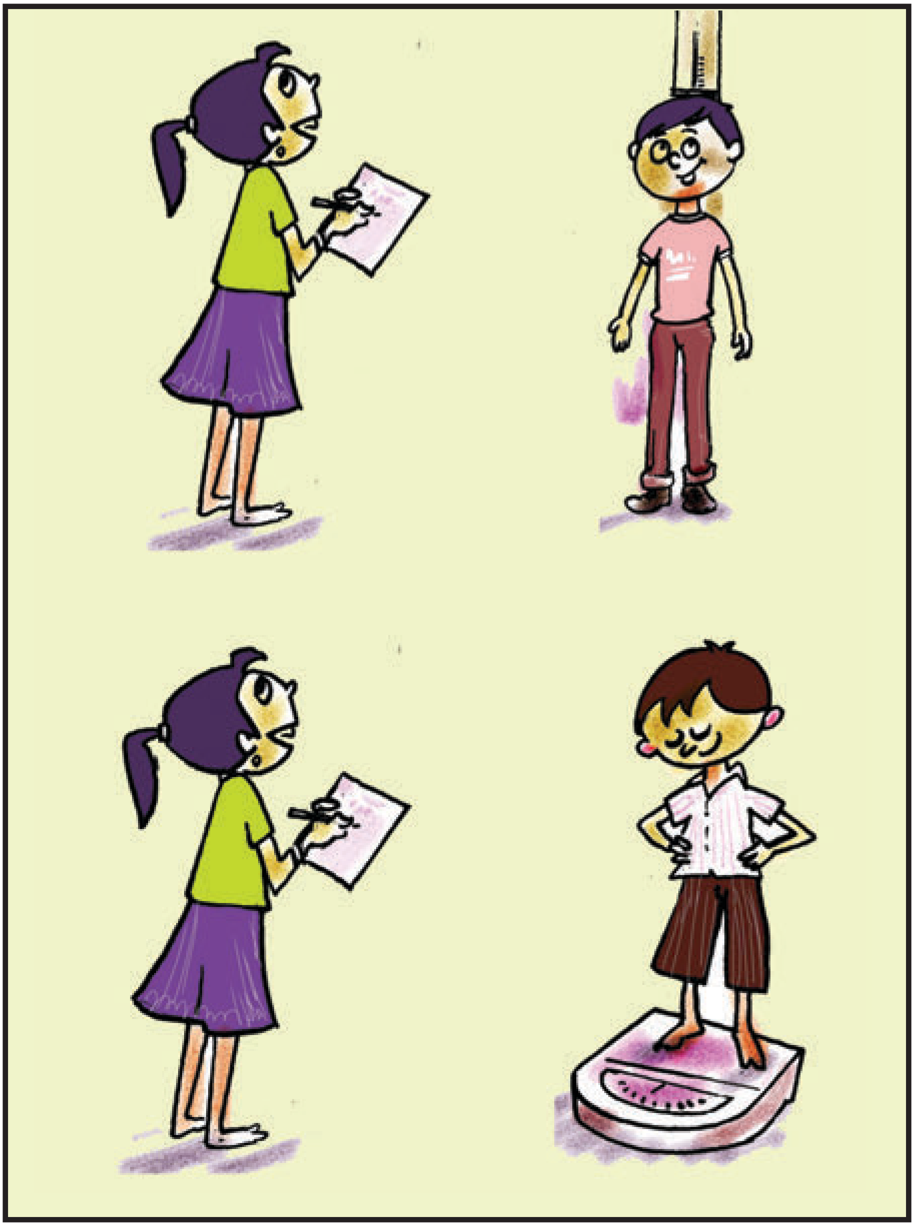


## സസ്യത്തിന്റെ വളർച്ചാഘട്ടങ്ങൾ പൂരിപ്പിക്കുക.




**ഞാൻ കണ്ടെത്തിയത്**

- ..................................................................................
- ..................................................................................
- ..................................................................................
- ..................................................................................
- ..................................................................................
- ..................................................................................
- ..................................................................................



# ഉയരവും ഭാരവും

| | ഉയരം cm | | | | | ഭാരം kg | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Std | കുട്ടി1 | കുട്ടി2 | കുട്ടി3 | കുട്ടി4 | കുട്ടി5 | കുട്ടി1 | കുട്ടി2 | കുട്ടി3 | കുട്ടി4 | കുട്ടി5 |
| I | | | | | | | | | | |
| II | | | | | | | | | | |
| III | | | | | | | | | | |
| IV | | | | | | | | | | |
| V | | | | | | | | | | |
| VI | | | | | | | | | | |
| VII | | | | | | | | | | |

**പട്ടിക നിരീക്ഷിച്ച് ഞാൻ കണ്ടെത്തിയ കാര്യങ്ങൾ**

- ..........................................................................
- ..........................................................................
- ..........................................................................
- ..........................................................................
- ..........................................................................

യൂണിറ്റ് 8 നമ്മളെല്ലാം ഒന്നാണ്

വർക്ക്ഷീറ്റ് 15

ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് പ്രതികരിക്കുക?

- ..............................................................................
- ..............................................................................
- ..............................................................................
- ..............................................................................
- ..............................................................................
- ..............................................................................
- ..............................................................................
- ..............................................................................
- ..............................................................................
- ..............................................................................
- ..............................................................................
- ..............................................................................
- ..............................................................................
- ..............................................................................
- ..............................................................................

## രചനയിൽ പങ്കെടുത്തവർ

1. ശ്രീ. രാജേഷ്. എൻ
എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി. സോഷ്യൽ വർക്ക്,
ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്, വടക്കുമ്പാട്, തലശ്ശേരി

2. ശ്രീമതി. അർച്ചന. ആർ.
ഐ.സി.റ്റി.സി. കൗൺസിലർ, എസ്.എ.ടി.
മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്പിറ്റൽ,
തിരുവനന്തപുരം

3. ശ്രീ. ഫൈസൽ. കെ.പി.
എൻ.വി.ടി. കോമേഴ്സ്, ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്.
ബാലുശ്ശേരി, കോഴിക്കോട്

4. ശ്രീ. ആർ. രഞ്ജിത്ത്
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൈവറ്റ് സെക്രട്ടറി ടു മിനിസ്റ്റർ
ഫോർ ഫോറസ്റ്റ്, ഗവൺമെന്റ് ഓഫ് കേരള

5. ഡോ. എസ്. നസീബ്
സ്റ്റേറ്റ് കോഡിനേറ്റർ, ഡി.എച്ച്.എസ്.ഇ.
തിരുവനന്തപുരം

6. ശ്രീ. കെ.വി. പത്മനാഭൻ
സീനിയർ ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കണ്ണൂർ

7. ഡോ. ടി.ആർ. ഷീജകുമാരി
ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കൊല്ലം

8. ഡോ. വി. സുലഭ
ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, ആലപ്പുഴ

9. ശ്രീ. സുരേഷ് ബാബു. കെ.കെ.
അസിസ്റ്റന്റ് ടീച്ചർ, പാലയാട് സെൻട്രൽ ജെ.ബി.
സ്കൂൾ, പാലയാട്, കണ്ണൂർ

10. ശ്രീ. പ്രദീപ്കുമാർ. പി
ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കണ്ണൂർ

11. ശ്രീ. വിനോദ് കുമാർ. കെ.
ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കണ്ണൂർ

12. ശ്രീമതി. ബിന്ദു. എസ്.എസ്.
ട്രെയിനർ, ബി.ആർ.സി. ബാലരാമപുരം

13. ശ്രീ. എം. അജിത് കുമാർ
ട്രെയിനർ, യു.ആർ.സി. തിരുവനന്തപുരം

14. ശ്രീ. എം. രാജേഷ്
ഡി.പി.ഒ, തിരുവനന്തപുരം

15. ശ്രീമതി. സോണിയ. എസ്. രവി
എച്ച്.എസ്.എ (ഇംഗ്ലീഷ്), കൺകോർഡിയ ലൂഥെറൻ
എച്ച്.എസ്.എസ്, പേരൂർക്കട, തിരുവനന്തപുരം

16. ശ്രീമതി. രതി. എസ്. നായർ
എച്ച്.എസ്.എ (ഇംഗ്ലീഷ്),
ഗവൺമെന്റ് എച്ച്.എസ്.എസ്. വട്ടിയൂർക്കാവ്

17. ശ്രീമതി. മാധുരി ദേവി. ബി
ലക്ചറർ ഡയറ്റ്, കോട്ടയം

18. ഡോ. റേജസ് ജോൺ
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, ഐ.എ.എസ്.ഇ. തൃശ്ശൂർ

19. ശ്രീ. ടി.എസ്. രത്നകുമാർ
ട്രെയിനർ, ബി.ആർ.സി, കണിയാപുരം

20. ശ്രീമതി. സിന്ധു. എസ്.
ട്രെയിനർ, യു.ആർ.സി, തിരുവനന്തപുരം
നോർത്ത്

21. ശ്രീ. ഡോ. പി. ബാബുക്കുട്ടൻ
സീനിയർ ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കൊല്ലം

22. ശ്രീ. എം. കുഞ്ഞബ്ദുള്ള
ടീച്ചർ, മുയിപ്പോത്ത് എം.യു.പി.എസ്, കോഴിക്കോട്

23. ശ്രീ. കെ.സി. പത്മകുമാർ
പി.ഇ.ടി, ഗവൺമെന്റ് വി.എച്ച്.എസ്.എസ്,
പരുത്തിപ്പള്ളി, കുറ്റിച്ചൽ, തിരുവനന്തപുരം

24. ശ്രീമതി. ചിത്രലേഖ. എം.എസ്
പി.ഇ.ടി, ഗവൺമെന്റ് വി.എച്ച്.എസ്.എസ്.
ഫോർ ദ ഡെഫ്, ജഗതി, തിരുവനന്തപുരം

25. ശ്രീ. വി. ഫിറോസ്
ആർ.എ.സി.എച്ച്.എസ്.എസ്. കടമേരി

26. ഡോ. എസ്.ജെ. ഷാബു
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ ഫിസിക്കൽ
എഡ്യൂക്കേഷൻ, ഗവൺമെന്റ് കോളേജ്,
എലരിതട്ട് നീലേശ്വരം

27. ശ്രീമതി. ഷാമില. ഇ.ആർ
എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ബോട്ടണി, ഗവ. എച്ച്.എസ്.എസ്,
കരുനാഗപ്പള്ളി, കൊല്ലം

## വിദഗ്ധർ

1. ഡോ. അമർ ഫെറ്റിൽ
സ്റ്റേറ്റ് നോഡൽ ഓഫീസർ, (എ.ആർ.എസ്.എച്ച്.)
ഡി.എച്ച്.എസ്.

2. ഡോ. റാണി. കെ.കെ.
സ്റ്റേറ്റ് നോഡൽ ഓഫീസർ, സ്കൂൾ ഹെൽത്ത്
പ്രോഗ്രാം എൻ.ആർ.എച്ച്.എം

3. ഡോ. സിന്ധു. എം.എ. മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ,
എ.ആർ.എസ്.എച്ച്, പാലക്കാട്

4. ഡോ. അനിൽകുമാർ. ടി.വി.
പ്രൊഫസർ ഓഫ് സൈക്കാട്രി
മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം

5. ഡോ. ഇന്ദു. പി.എസ്.
അഡീഷണൽ പ്രൊഫസർ, കമ്മ്യൂണിറ്റി
മെഡിസിൻ, മെഡിക്കൽ കോളേജ്,
തിരുവനന്തപുരം

6. ഡോ. ജി.ആർ. സന്തോഷ് കുമാർ.
കൺസൾട്ടന്റ്, എൻ.ആർ.എച്ച്.എം.

7. ശ്രീ. ബേബി പ്രഭാകരൻ
സ്റ്റേറ്റ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ, എച്ച്.എൽ.എഫ്.പി.പി.ടി.

8. ഡോ. ശ്രീഹരി. എം
ഡിസ്ട്രിക്റ്റ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ,
എൻ.ആർ.എച്ച്.എം. പാലക്കാട്

9. ഡോ. അരുൺ ബി. നായർ
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ സൈക്കാട്രി,
മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം

10. ഡോ. സി.പി. അബൂബക്കർ
റിട്ടയേർഡ് സിവിൽ സർജൻ, കോഴിക്കോട്

11. ഡോ. എ.ആർ. സുപ്രിയ
ഡയറക്ടർ ഇൻ ചാർജ്ജ്
സി.എ.സി.ഇ.ഇ. യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് കേരള

12. ശ്രീ. എൻ. വിനയകുമാരൻ നായർ
അസിസ്റ്റന്റ് കമ്മീഷണർ (പോലീസ്), ഹൈടെക്
ക്രൈം എൻക്വയറിസെൽ, പോലീസ്
ഹെഡ്ക്വാർട്ടേഴ്സ്, തിരുവനന്തപുരം

13. ഡോ. ബാലചന്ദ്രൻ നായർ. ജി.എസ്.
സ്റ്റേറ്റ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ (ആയുഷ്),
എൻ.ആർ.എച്ച്.എം, തിരുവനന്തപുരം

14. ഡോ. ഹരിദാസ്
സ്റ്റേറ്റ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ (ആയുഷ്),
എൻ.ആർ.എച്ച്.എം, തിരുവനന്തപുരം

## സൂക്ഷ്മപരിശോധന

1. ശ്രീ. പി. മുഹമ്മദ് മുസ്തഫ
ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, പാലക്കാട്

2. ഡോ. വിജയൻ ചാലോട്
സീനിയർ ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കാസർഗോഡ്

3. ശ്രീ. രതീഷ് കാളിയാടൻ
ഗവൺമെന്റ് ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്. തലശ്ശേരി കണ്ണൂർ

4. ശ്രീ. അബ്ദുൾ അസീസ്. വി.പി.
എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി. വി.പി.കെ.എം.എം.
എച്ച്.എസ്.എസ് പുത്തൂർ, പള്ളിക്കൽ മലപ്പുറം

5. ശ്രീ. വി.ജെ. വർഗ്ഗീസ്
എച്ച്.എം. എ.എം.യു.പി.എസ്, കൂട്ടിൽ

6. ശ്രീ. ഫിലിപ്പ്. വി.ജെ.
അസിസ്റ്റന്റ് ടീച്ചർ, എ.യു.പി.എസ്. കല്ലടിക്കോട്

7. ശ്രീ. എൻ. സുകുമാരൻ
പി.ഡി. ടീച്ചർ, ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്, മണക്കാട്,
തിരുവനന്തപുരം

8. ശ്രീ. കെ.സി. ഹരികൃഷ്ണൻ
പി.ഡി. ടീച്ചർ, ജി.യു.പി.എസ്, കാനത്തൂർ, കണ്ണൂർ

9. ഡോ. സി.പി. മുഹമ്മദുകുഞ്ഞു മേത്തർ
മുൻ പ്രൊഫസർ, ഡീൻ & സിൻഡിക്കേറ്റ് മെമ്പർ,
കേരള സർവകലാശാല, വട്ടപ്പറമ്പിൽ,
മണ്ണഞ്ചേരി, ആലപ്പുഴ

10. ശ്രീമതി. റസീന. കെ.
എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി, പൊളിറ്റിക്കൽ സയൻസ്
ജി.ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്, മഞ്ചേരി

11. ശ്രീ. എം.ഡി. വാമദേവൻ
തുഷാരം, കാഞ്ഞിരംമൂട്, ആര്യനാട്

12. ഡോ. എസ്. വേണുമോഹൻ
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ ഹിസ്റ്ററി
ഒറ്റപ്ലാവിൽ ചുനക്കര.പി.ഒ.

13. ശ്രീമതി. ബീനമോൾ. എസ്.ജി.
ലക്ചറർ ഇൻ സോഷ്യൽ വർക്ക്, കാര്യവട്ടം

## കരിക്കുലം കമ്മിറ്റി അംഗങ്ങൾ

1. ശ്രീ. എം. ഷാജഹാൻ
2. ശ്രീ. ഹരിഗോവിന്ദൻ
3. ശ്രീ. ശശി. ജെ.
4. ശ്രീ. എ.കെ. സൈനുദ്ദീൻ
5. ശ്രീ. മുഹമ്മദ്. എ
6. ശ്രീ. കെ. വിക്രമൻ നായർ
7. ശ്രീ. പി.ഒ. ഹംസ
8. ശ്രീ. ആഷിക്ക്. കെ.പി.
9. ശ്രീ. കെ. ചന്ദ്രൻ
10. ശ്രീ. അബ്ദുൾ ലത്തീഫ്. കെ.റ്റി.
11. ശ്രീ. എസ്. ഷാജഹാൻ

## എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി അംഗങ്ങൾ

1. ശ്രീ. കെ.ടി. ദിനേശ്
2. ഡോ. പി.കെ. തിലക്
3. ശ്രീ. ചിത്രാമാധവൻ
4. ശ്രീ. സുജിത്. എം
5. ഡോ. ശോഭ ജേക്കബ്
6. ശ്രീ. പി.ടി. മൻസൂർ